



UrDinkel-Kernotto mit Kräutern

 Purinarm

ZUTATEN

 Für 4 Personen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Kohlrabi
2 Esslöffel Rapsöl
250 g UrDinkel-Kernotto
2 dl Weisswein
5 dl Gemüsebouillon
1 Bund Petersilie glattblättrig
1 Bund Bärlauch
50 g Sbrinz AOP gerieben, AOC
100 g Frischkäse mit Pfeffer
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle; nach
Belieben

NÄHRWERT

Pro Portion

461 kKalorien
1928 kJoule
44g Kohlenhydrate
7g Eiweiss
21g Fett
11 ProPoints™

Erschienen in
5 | 2011, S. 13

ZUBEREITUNG

- 1** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Kohlrabi ebenfalls schälen und in feine Würfelchen schneiden.
- 2** In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, dann den Kohlrabi beifügen und zugedeckt 5 Minuten mitdünsten. Das Kernotto beifügen und mit Weisswein ablöschen.
- 3** Den UrDinkel kochen lassen, bis der Weisswein vollständig eingekocht ist. Anschliessend die heisse Gemüsebouillon dazugiessen, sodass die Getreidekörner knapp bedeckt sind. Das Kernotto unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer Stufe weich kochen. Dabei wenn nötig immer wieder etwas Bouillon beifügen.
- 4** Während das Kernotto kocht, die Kräuter fein hacken.
- 5** Am Ende der Kochzeit den Sbrinz und den Frischkäse untermischen und das Kernotto mit Salz sowie eventuell mit Pfeffer würzen. Zwei Drittel der Kräuter untermischen und das Kernotto in tiefen, vorgewärmten Tellern anrichten. Mit den restlichen Kräutern bestreuen und sofort servieren.

Für ein Kernotto werden die Kerne poliert, das heisst ein Teil der Schale (Spelz) wird entfernt, deshalb muss er auch nicht mit Wasser vorgequellt werden, sondern kann wie ein Risotto direkt gekocht werden. Achtung: Normaler nicht polierter Dinkel oder UrDinkel muss unbedingt vorgequellt werden. UrDinkel-Kernotto oder auch Dinkel Risotto ist in Bioläden, Reformhäusern oder unter www.urdinkel.ch erhältlich. Dort erfahren Sie auch viel Wissenswertes über den UrDinkel.